

IMPLEMENTASI LAYANAN KONSELING ISLAMI DALAM PEMBINAAN KESEHATAN MENTAL SISWA DI MTsN TANJUNG PURA

***Muamar Al Qodri, **Saiful Akhyar Lubis, ***Hafsah**

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Islam, Pascasarjana UIN Sumatera Utara

**Prof. Dr., MA, Co Author Dosen Pascasarjana UIN Sumatera Utara

*** Dr., MA, Co Author Dosen Pascasarjana UIN Sumatera Utara

This research aims to determine any behavioral aberrations that have been overcome through Islamic counseling services in mental health development of students, to find out how the Implementation of Islamic counseling services in fostering mental health of students, to know the opportunities, challenges, obstacles and what solutions are implemented on Islamic counseling services in fostering mental health of students in MTsN Tanjung Pura in 2017 Tanjung Pura Subdistrict. The method of this research is qualitative. Informant of this research is Guidance counseling teacher. The data source is primary data and secondary data. Guarantee technique of data validity is observation of researcher, triangulation of source, triangulation method and triangulation researcher. Data collection techniques are observation, interview, and documentation. Data analysis techniques are data reduction, data presentation, and draw conclusions / verification. The result of the research, there are still many students who have problems such as; indiscriminately, skip of school hours, absenteeism, not obeying the schedule of prayers in congregation that has been set, while personal problems are still found among students who are inferior and less sociable. Solution: through the subject matter in integrating the character values to the students to good morality, advising students to do the prayers because by doing prayer can prevent from deviant behavior.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyimpangan perilaku apa saja yang telah di atasi melalui layanan konseling Islami dalam pembinaan kesehatan mental siswa, untuk mengetahui bagaimana proses Pelaksanaan layanan konseling Islami dalam membina kesehatan mental siswa, untuk mengetahui peluang, tantangan, hambatan dan solusi apa saja yang dilaksanakan pada layanan konseling Islami dalam membina kesehatan mental siswa di MTsN Tanjung Pura pada tahun 2017 di Jl. Pembangunan No.3 Kecamatan Tanjung Pura. Metode penelitian ini adalah *kualitatif*. Informan penelitian ini adalah guru BK. Sumber datanya adalah data primer dan data sekunder. Teknik penjaminan keabsahan data adalah pengamatan peneliti, triangulasi sumber, triangulasi metode dan triangulasi peneliti. Teknik pengumpulan data adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data adalah reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan/verifikasi. Hasil penelitian, masih banyaknya siswa-siswi yang mengalami masalah penyimpangan perilaku diantaranya; ketidakdisiplinan, keluar

dari jam pelajaran, absen, tidak mematuhi jadwal sholat berjamaah yang sudah ditetapkan, sedangkan masalah pribadi diantaranya masih dijumpai siswa yang minder dan kurang bersosialisasi. Solusi: melalui materi pelajaran diintegrasikan nilai-nilai karakter kepada siswa agar berakhlak yang baik, memberi nasihat agar siswa mengerjakan shalat karena dengan sholat dapat mencegah dari perilaku yang menyimpang.

Kata Kunci: Layanan Konseling Islami, Kesehatan mental

PENDAHULUAN

MTsN Tanjung Pura adalah lembaga pendidikan formal setingkat SLTP di Kabupaten Langkat yang beralamat di Jl. Pembangunan No 3. Di sekolah ini layanan konseling Islami merupakan bagian yang tak terpisahkan dari keseluruhan kegiatan pendidikan di sekolah. Konseling Islami membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia yang sehat mental agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat, dan mampu mengatasi masalah yang sedang di hadapinya dengan mengedapankan pemahaman nilai-nilai Islami.

Pentingnya penerapan layanan konseling Islami pada setiap jenjang pendidikan agar segenap pribadi yang dimiliki siswa dapat berkembang secara optimal untuk mencapai tujuan pendidikan. Sebagaimana fungsi dan tujuan pendidikan yang tertera pada Undang-Undang No 20 Tahun 2003 Bab II pasal 3 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan Bahwa:

Pendidikan Nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara demokratis serta bertanggung jawab.¹

Layanan konseling Islami dalam pembinaan kesehatan mental siswa merupakan salah satu segi pendidikan yang mempunyai peranan penting dalam upaya mencapai tujuan pendidikan nasional. Maka dalam hal ini tujuan pendidikan sebagaimana yang telah diuraikan di atas diperlukan tenaga pendidik yang profesional yang mampu membimbing dan melatih peserta didiknya, bimbingan yang dimaksud dalam hal ini sebagaimana yang di amanatkan dalam peraturan pemerintah No.28 dan 29 tahun 1990 Bab X pasal 27 ayat 1 dan 2

¹Undang-Undang RI No 20 Tahun 2003, *tentang Sistem Pendidikan Nasional*, (Jakarta: Departemen Pendidikan Indonesia), h.2

tentang pendidikan dasar dan menengah sebagaimana pada penjelasan ayat 1: bimbingan merupakan bantuan yang diberikan kepada siswa dalam rangka upaya menemukan pribadi, mengenal lingkungan, dan merencanakan masa depan. Selanjutnya pada ayat 2: dijelaskan bahwa kegiatan bimbingan diberikan oleh guru pembimbing.²

Sedangkan program semester bimbingan konseling pola 17 plus MTsN tanjung Pura dengan materi: 1) Bimbingan pribadi, yaitu: Sikap serta pengembangan wawasan dalam beriman dan bertaqwa kepada tuhan yang maha esa. Pemantapan tentang kekuatan diri dan pengembangan untuk kegiatan yang kreatif dan produktif. Pemantapan tentang pemahaman bakat dan minat pribadi serta pengembangannya, 2) Bimbingan sosial, yaitu: Pemantapan kemampuan menerima dan menyampaikan pendapat serta berargumentasi secara dinamis, kreatif dan produktif. Pemantapan kemampuan berkomunikasi baik melalui lisan maupun tulisan secara efektif. Pemantapan hubungan dinamis dan produktif dengan teman sebaya, baik di sekolah maupun luar sekolah. 3) Bimbingan belajar, yaitu: Pemantapan sikap dan kebiasaan belajar efektif dan efisien. Pemantapan disiplin belajar baik mandiri maupun secara kelompok. 4) Bimbingan karir, yaitu: Pemantapan pemahaman diri berkenaan dengan kecenderungan karier yang hendak dikembangkan. Pemantapan orientasi dan informasi pada umumnya khususnya karir yang hendak dikembangkan.

Selanjutnya berkenaan dengan permasalahan siswa di atas tentunya harus diselesaikan secara profesional sesuai dengan teori dan SK Mendikbud No. 25/P/1995 tentang petunjuk teknis (Juknis) dan petunjuk pelaksanaan (Jukak) yang meliputi sebagai berikut: 1) Persiapan kegiatan, 2) Pelaksanaan kegiatan, 3) Evaluasi kegiatan, 4) Analisa hasil evaluasi kegiatan, 5) Tindak lanjut.³

Saiful Akhyar Lubis menjelaskan bahwa teknik konseling Islami dapat dirumuskan dengan *spiritualism method dan client-centered method (non directive approach)*. **Pertama**, *Spiritualism method* yaitu teknik yang dirumuskan atas dasar nilai yang dimaknai bersumber dari asas ketauhidan, dapat

²Prayitno, *Pelayanan Bimbingan dan Konseling Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama*, (Padang: UNP 1997), h.6

³SK Mendikbud No. 25/P/1995

dikelompokan yakni: a) Latihan spiritual, dalam hal ini konseli diarahkan untuk mencari ketenangan hati dengan mendekatkan diri kepada Allah sebagai sumber ketenangan hati, sumber kekuatan dan penyelesaian masalah, sumber penyembuhan penyakit mental, b) Menjalin kasih sayang, dapat dimaknai pada asas kerahasiaan, pendekatan kemandirian dan sukarela. c) Cerminan *al-qudwah al-hasanah*, yakni Pendekatan kemandirian, proses konseling Islami yang berlangsung secara *face to face*. Kemudian yang **kedua** yaitu *client-centered method (non directive approach)* teknik yang pertama sekali diperkenalkan oleh Carl R. Rogers, dalam pelaksanaan teknik ini ternyata tidak bertentangan dengan prinsip Islam, sehingga dijadikan sebagai salah satu teknik dalam penyelenggaraan konseling Islami. Islam memandang bawah manusia memiliki kemampuan berkembang sendiri dan berupaya mencari kemandirian diri sendiri.⁴

Berdasarkan latar belakang masalah yang sebelumnya telah diuraikan di atas maka peneliti berkeinginan untuk melaksanakan sebuah penelitian dengan judul: “Implementasi Layanan Konseling Islami Dalam Pembinaan Kesehatan Mental Siswa di MTsN Tanjung Pura Kabupaten Langkat”.

Kerangka Teoritis

Pengertian Konseling Islami dalam Pembinaan Kesehatan Mental

Pengertian konseling Islami menurut pendapat para ahli dan cerdik cendekiawan, memberikan uraian sebagai berikut:

Lahmuddin Lubis mengemukakan bahwa konseling Islami adalah memberikan kesadaran kepada klien agar tetap menjaga eksistensinya sebagai ciptaan dan makhluk Allah, dan tujuan yang ingin dicapai pun bukan hanya untuk kemaslahatan dan kepentingan duniawi semata, tetapi lebih jauh dari itu adalah untuk kepentingan ukhrawi yang lebih kekal abadi.⁵

Saiful Akhyar Lubis mengemukakan bahwa konseling Islami adalah proses konseling yang berorientasi pada ketentraman hidup manusia dunia-akhirat. Pencapaiannya rasa tenang (*sakinah*) itu adalah melalui upaya pendekatan diri

⁴ Saiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami: Dalam Komunitas Pesantren* (Bandung: Citapustaka Media, Cet.1, 2015), h. 109-114

⁵ Lahmuddin Lubis, *Bimbingan Konseling Islami* (Jakarta: Hijri Pustaka Utama, Cet. 1, 2007), h. 18.

kepada Allah Swt serta melalui upaya untuk memperoleh perlindungan-Nya. Tetapi sakinah itu akan menghantarkan individu untuk berupaya sendiri dan mampu menyelesaikan masalah kehidupannya.⁶

Menurut Musari konseling Islami bermakna menuntun konseli ke arah mendekatkan diri kepada Allah melalui amal ibadah yang dilakukan dengan penuh khushyu', sehingga pada gilirannya ia dapat memiliki hati yang sehat dan bersih, jiwa tentram dengan seperangkat sifat-sifat terpuji, serta dapat merasakan hidup tenang dan bahagia untuk pencapaian kehidupan berperilaku sebagai akhlak orang muslim yang sempurna sebagai realisasi dari tuntunan pembawa Islam yaitu Nabi Muhammad Saw.⁷

Secara tegas dapat dipahami bahwa konseling Islami merujuk kepada Alquran dan Hadits sebagai landasan dalam menyelesaikan masalah kehidupan, Allah Swt berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: "Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman". (Q.S. Yûnus /10: 57).⁸

Berdasarkan kutipan di ayat di atas dapat di pahami bawa Alquran dan Hadits adalah petunjuk bagi umat manusia untuk menegakkan tauhid dalam diri, sehingga problema kehidupan yang dihadapi, tidak membuat manusia menjadi lemah dan lupa akan fitrahnya yang akan dimintai pertanggung jawaban selama hidup di dunia.

1. Indikator Kesehatan Mental

Kartini Kartono menyebutkan orang yang mempunyai mental sehat ditandai dengan sifat-sifat khas antara lain: mempunyai kemampuan-kemampuan untuk bertindak secara efisien, memiliki tujuan-tujuan hidup yang jelas, punya konsep

⁶Saiful, *Konseling*, h. 63.

⁷Musari, *Bimbingan Konseling: Pembentukan Psikologi Positif Peserta Didik Berdasarkan Pendidikan Nilai* (t.t.p.: Pustaka Diamond, Cet. 1, 2011), h. 112.

⁸Departemen RI, *Al-Qur'an*, h. 299.

diri yang sehat, ada koordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi-diri dan integrasi kepribadian dan batinnya selalu tenang.⁹

Dari beberapa pendapat para ahli di atas, dapat dirumuskan tentang ciri-ciri Orang yang Memiliki kesehatan Mental dalam Pandangan Islam adalah:

- a. Beriman dan beribadah kepada Allah Swt, keimanan kepada Allah Swt bisa menanamkan rasa lapang, ridha, dan bahagia dalam diri seseorang, merasa aman dan tenang, dan merasa dilindungi oleh Allah Swt.
- b. Sehat secara fisik, tidak sakit-sakitan.
- c. Melaksanakan pola hidup sehat dengan berolah raga secara rutin, makan-makanan yang halal dan sehat, tidak merokok, tidak minum-minuman keras (beralkohol), tidak terlibat penggunaan narkoba, dan cukup istirahat.
- d. Menerima kenyataan hidup, ditandai dengan menerima keadaan fisik apa adanya tidak membuat tato ditubuhnya, tidak membuat tindik atau anting dibagian tubuhnya, memotong rambut dengan rapih.
- e. Mampu beradaptasi baik dengan dirinya maupun dengan alam sekitar secara umum sehingga merasa senang, bahagia, dan hidup dengan lapang.
- f. Percaya diri, tidak minder dalam bergaul, ini disebabkan karena merasa dirinya tidak kurang suatu apapun dan dia puas dengan penampilan dirinya.
- g. Mampu mengatasi stres dengan yang positif, bila mendapat masalah dalam hidupnya selalu berusaha memecahkan dengan cara yang positif.
- h. Jujur terhadap dirinya sendiri, sehingga dia berkata apa adanya, tidak curang dalam bertransaksi dengan orang lain.
- i. Berani karena benar, menyampaikan kebenaran dengan berani sekalipun akibatnya pahit untuk dirinya.

2. Kriteria Mental Yang Sehat dan Tidak Sehat

Telah menjadi kesepakatan dunia bahwa yang disebut sehat adalah sehat fisik, mental, dan sosial. Mengenali orang yang sehat secara fisik dan sosial lebih mudah daripada mengenali sehat secara mental. Demikian pula lebih mudah mendiagnosa orang-orang yang sakit secara fisik maupun sosial daripada sakit

⁹Muhyani, *Pengaruh Pengasuhan Orang Tua dan Peran Guru di Sekolah Menurut Persepsi Murid Terhadap kesadaran Religius dan Kesehatan mental* (Jakarta: KEMENAG RI: 2012). h.23.

secara mental. Namun yang pasti antara ketiga aspek tersebut saling berkaitan. Apabila salah satunya mengalami gangguan, maka yang lainpun ikut terganggu meskipun gradasinya bisa berbeda-beda pada setiap kasus dan atau setiap orang.¹⁰

Menurut Hanna Djumhana Bastaman, konsep kesehatan mental itu memiliki beberapa pola wawasan yang berorientasi pada *simtomatis* (gejala), penyesuaian diri, pengembangan potensi, dan agama (kerohanian). Atas dasar pola wawasan atau pandangan-pandangan tersebut, kriteria kesehatan mental yaitu:

- a. Bebas dari gangguan dan penyakit-penyakit kejiwaan
- b. Mampu serta luwes menyesuaikan diri dan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan
- c. Mengembangkan potensi-potensi pribadi (bakat, kemampuan, sikap, sifat, dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan
- d. Beriman dan bertaqwa kepada Tuhan dan berupaya menerapkan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari.¹¹

Ada yang berpendapat bahwa orang-orang yang mempunyai gejala gangguan jiwa dan gejala penyakit jiwa termasuk orang yang mempunyai gangguan mental, bahkan orang-orang pemalas, hilangnya kegairahan bekerja, gelisah, cemas termasuk bagian dari gejala penyakit mental.¹²

Selain kriteria mental yang sehat di atas adapun mental yang sehat menurut penulis diantaranya: dapat menyesuaikan diri meskipun kenyataan itu buruk baginya, secara relatif bebas dari rasa gelisah dan cemas, berhubungan dengan orang lain dengan cara tolong menolong, menerima kekecewaan sebagai pelajaran untuk kemudian hari, mempunyai rasa kasih sayang yang besar serta menerapkan tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari.

Seseorang atau sekelompok orang yang profil kepribadiannya menyimpang jauh dari kriteria-kriteria mental yang sehat di atas, maka orang atau kelompok-kelompok orang itu dapat dipandang sebagai pribadi-pribadi yang tidak sehat mentalnya, atau dengan kata lain mengalami gangguan mental.

¹⁰Kementrian Agama RI, *Tafsir Al-Qur'an Tematik* (Jakarta: Aku Bisa, 2009), h. 295.

¹¹Bastaman, *Integrasi*, h. 132.

¹²Lahmuddin Lubis, *Konseling dan Terapi Islami* (Medan: Perdana Publishing, 2016), h. 13.

Zakiah Daradjat mengemukakan, bahwa basis sakit mental itu dua macam: *Pertama*, disebabkan adanya kerusakan pada anggota tubuh, misalnya otak, sentral saraf atau hilangnya kemampuan berbagai kelenjar, saraf-saraf atau anggota fisik lainnya untuk menjalankan tugasnya. Hal ini mungkin terjadi karena keracunan akibat minuman keras, obat-obat perangsang atau narkotika, akibat penyakit kotor dan sebagainya. *Kedua*, disebabkan karena gangguan jiwa yang telah berlarut-larut sehingga mencapai puncaknya tanpa suatu penyelesaian secara wajar, atau dengan kata lain, disebabkan kehilangan keseimbangan mental secara menyeluruh. Akibat suasana lingkungan yang sangat menekan, ketegangan batin, dan sebagainya.¹³ Dalam ungkapan M. Ustman Najati, gangguan mental itu disebabkan oleh tiadanya harmoni atau keselarasan antara aspek-aspek material dan spiritual dalam diri manusia.¹⁴

3. Tujuan Konseling Islami dalam Pembinaan Kesehatan Mental

Mengenai tujuan konseling, penulis berfokus kepada tujuan konseling Islami. Jika di lihat dari segi Alquran manusia pada dasarnya diciptakan Allah sebagai khalifah di muka bumi dengan membawa citra ketuhanan di dalam dirinya, yang harus dipertanggung jawabkan kepada Allah Swt.¹⁵

Penjelasan di atas terkait firman Allah Swt. dalam Alquran yang berbunyi:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً ۖ قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَن يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ ۗ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya: "Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada Para Malaikat: "Sesungguhnya aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi." mereka berkata: "Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, Padahal Kami Senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?" Tuhan berfirman: "Sesungguhnya aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui." (Q.S, Al-Baqarah/2: 30).¹⁶

¹³Zakiah Daradjat, *Islam dan Kesehatan Mental* (Jakarta: PT Gunung Agung, 1971), h. 224.

¹⁴M. Utsman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, terj. Ahmad Rofi' Usmani (bandung: Pustaka, 1985), h. 244.

¹⁵Aliah B. Purwakania Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami: Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran Hingga Pascakematian* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, Ed. 1-2, 2006), h. 41.

¹⁶Departemen Agama RI, *Al Qur'an*, h. 6.

إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ تَحْمِلَهَا
وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا ﴿٧٦﴾

Artinya: “Sesungguhnya Kami telah mengemukakan amanat kepada langit, bumi dan gunung-gunung, Maka semuanya enggan untuk memikul amanat itu dan mereka khawatir akan mengkhianatinya, dan dipikullah amanat itu oleh manusia. Sesungguhnya manusia itu Amat zalim dan Amat bodoh”. (Q.S, Al-Ahzâb /33: 72).¹⁷

Dapat dipahami dari ayat tersebut bahwa Allah hendak menjadikan seorang khalifah/pemimpin di bumi ini dengan dibebankan tugas oleh Allah Swt. yaitu tugas keagamaan serta untuk memakmurkan alam semesta ini. Kemudian manusia harus mengabdikan hidupnya untuk Allah Swt. sebagai Khaliknya, sebagaimana firman Allah Swt yang berbunyi:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥١﴾

Artinya: “Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.” (Q.S, Adz-Dzâriyât /51: 56).¹⁸

Penjelasan ayat di atas adalah agar manusia dapat menjalankan tugasnya sebagai pemimpin atau khalifah di muka bumi ini dengan sebaik-baiknya, maka manusia dilengkapi dengan potensi-potensi yang diberikan Allah Swt. dan manusia diberikan ciri-ciri sebagai makhluk yang berpotensi.

4. Fungsi Konseling Islami

Fungsi konseling Islami menurut Lahmuddin Lubis paling tidak terdapat empat fungsi utama konseling Islami, yaitu:¹⁹

- a. Sebagai *preventif* atau pencegahan, yaitu membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya. Pada tahap ini setiap guru pembimbing (konselor) diharapkan dapat memberikan nasihat kepada klien, agar klien dapat melaksanakan tugas dan tanggungjawabnya baik sebagai

¹⁷ *Ibid.*, h. 427.

¹⁸ *Ibid.*, h. 523.

¹⁹ Lahmuddin, *Bimbingan*, h. 32-33.

hamba Allah (*'abdullah*) maupun sebagai pemimpin di bumi ini (*khalifatun fiil ardi*).

- b. Konseling berfungsi sebagai *kuratif* atau *korektif*, yaitu membantu individu memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
- c. Sebagai *preservatif*, yaitu membantu individu untuk menjaga agar situasi dan kondisi yang pada awalnya tidak baik (ada masalah) menjadi baik (terpecahkan atau teratasi).
- d. Sebagai *development* atau pengembangan, yaitu membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik menjadi lebih baik, sehingga pada masa-masa yang akan datang, individu tersebut tidak pernah mempunyai masalah lagi, walaupun ada masalah-masalah yang timbul, ia mampu mengatasi sendiri tanpa mintak bantuan kepada orang lain (konselor atau guru pembimbing).

5. Asas Konseling Islami

Setiap kegiatan yang dilakukan seharusnya ada suatu asas atau dasar yang melandasi dilakukannya kegiatan tersebut dengan kata lain ada asas-asas yang di jadikan dasar pertimbangan sebagaimana Saiful akhyar lubis mengemukakan bahwa asas dalam konseling Islami dimaksudkan sebagai kaidah, ketentuan yang diterapkan serta dijadikan landasan dan pedoman penyelenggaraan konseling Islami, yakni:²⁰

- a. Asas Ketauhidan
- b. Asas Amliah
- c. Asas *aklhaq al-karimah*
- d. Asas Professional (Keahlian)
- e. Asas Kerahasiaaan

6. Layanan Konseling Perorangan dalam Pembinaan Kesehatan Mental

Jika dilihat secara umum layanan konseling merupakan layanan untuk membantu individu menyelesaikan masalah-masalah, terutama masalah sosial-pribadi yang mereka hadapi. Layanan ini bersifat terapeutik dan hanya dapat diberikan oleh pembimbing yang memiliki latar belakang pendidikan di bidang

²⁰Saiful, *Konseling*, h. 91-98.

bimbingan dan konseling atau psikologi. Layanan konseling ini dilakukan melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli. Konselor memfasilitasi lingkungan psikologis konseli sehingga konseli dapat mengembangkan potensinya sebaik mungkin dan mampu mengatasi masalah yang dihadapinya sebaik mungkin.²¹

Menurut Prayitno konseling perorangan merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap seorang klien dalam rangka pengentaskan masalah pribadi klien. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung antara klien dan konselor. Membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami klien. Pembahasan tersebut bersifat mendalam menyentuh hal-hal penting tentang diri klien (bahkan sangat penting yang boleh jadi menyangkut rahasia pribadi klien); bersifat meluas meliputi berbagai sisi yang menyangkut permasalahan klien, namun juga bersifat spesifik menuju kearah pengentasan masalah.²²

Bahkan dikatakan bahwa konseling merupakan “jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Hal ini berarti agaknya bahwa apabila layanan konseling telah memberikan jasanya, maka masalah klien akan teratasi secara efektif dan upaya-upaya bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan sebagai pendamping. Atau dengan kata lain, konseling merupakan layanan inti yang pelaksanaannya menuntut persyaratan dan mutu usaha yang benar-benaar tinggi. Ibarat seorang jejaka yang menaksir seorang gadis, apabila jejaka itu telah mampu memikat “jantung hati” gadis itu, maka segala urusan dan kehendak akan dapat diselenggarakan dan dicapai dengan lancar.²³

Jadi dapat disimpulkan bahwa layanan konseling Individu/ Perorangan dilaksanakan dalam suasana tatap muka, yang mana konselor berusaha mengarahkan klien agar memahami kondisi dirinya sendiri, lingkungannya, permasalahan yang dialami, serta kemungkinan untuk mengatasi masalahnya.

²¹Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling: Dalam Berbagai LatarKehidupan* (Bandung: PT Refika Aditama, Cet. 3, 2009), h. 20.

²²Prayitno, *Seri Layanan Konseling: Layanan L.1 – L.9* (Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang 2004), h. 1.

²³Prayitno, *Dasar-Dasar*, h. 288-289.

7. Layanan Konseling Kelompok Dalam Pembinaan Kesehatan Mental

Dalam layanan kelompok interaksi antar individu anggota kelompok merupakan suatu yang khas, yang tidak mungkin terjadi pada konseling perorangan. Dengan interaksi sosial yang intensif dan dinamis selama berlangsungnya layanan, diharapkan tujuan-tujuan layanan (yang sejajar dengan kebutuhan-kebutuhan individu anggota kelompok) dapat tercapai secara lebih mantab. Selain itu, karena para anggota kelompok dalam interaksi mereka membawakan kondisi pribadinya, sebagaimana mereka masing-masing tampilkan dalam kehidupan sehari-hari, maka dinamika kelompok yang terjadi di dalam kelompok itu mencerminkan suasana kehidupan nyata yang dapat dijumpai di masyarakat secara luas. Hal itu akan lebih terwujud lagi apabila kelompok terdiri dari individu-individu yang heterogen, terutama dari segi latar belakang dan pengalaman mereka masing-masing. Keadaan nyata yang dihadirkan di dalam kegiatan kelompok itu merupakan keunggulan ketiga dari layanan konseling kelompok dalam pembinaan kesehatan mental.²⁴

Layanan konseling kelompok dalam pembinaan kesehatan mental pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Di sana ada konselor (yang jumlahnya mungkin lebih dari seorang) dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya paling kurang dua orang). Di sana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Di mana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah (jika perlu dengan menerapkan metode-metode khusus). Kegiatan evaluasi dan tindak lanjut.²⁵

Unsur-unsur konseling perorangan tampil secara nyata dalam Konseling kelompok dalam pembinaan kesehatan mental. Kalau demikian adanya, apa yang membedakan konseling kelompok dalam pembinaan kesehatan mental dari konseling perorangan? Satu hal yang paling pokok ialah dinamika interaksi sosial

²⁴*Ibid.*, h. 307.

²⁵*Ibid.*, h. 311.

yang dapat berkembang dengan intensif dalam suasana kelompok. Di situlah keunggulan Konseling kelompok dalam pembinaan kesehatan mental. Melalui dinamika interaksi sosial yang terjadi di antara anggota kelompok, masalah yang dialami oleh masing-masing individu anggota kelompok dicoba untuk dientaskan.²⁶

1) Melalui Nasihat

Dalam rangka memberikan bantuan kepada klien, setiap pembimbing atau konselor memberikan bantuan melalui nasihat kepada orang yang mempunyai masalah. Pemberian nasihat seperti ini sangat relevan dengan isyarat Alquran yang berbunyi:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya: “Demi masa, sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran”. (Q.S, Al-‘Asr/103: 1-3).²⁷

Namun demikian, tidak semua masalah bisa diatasi dengan nasihat. Berdasarkan surat Al-Asr di atas, maka seorang konselor atau pembimbing harus berusaha memberikan arahan dan nasihat kepada orang lain (klien), karena hal ini di samping tugas sosial kemasyarakatan, juga merupakan tanggung jawab sebagai seorang muslim untuk membantu dan mengarahkan saudaranya kepada jalan yang benar. Dengan kata lain tugas seperti ini merupakan bagian dari perintah Allah Swt.

2) Melalui *Mau’izatul Hasanah*

Dalam rangka memberikan bantuan dan layanan konseling Islami kepada klien, apakah secara individual maupun kepada kelompok masyarakat yang bermasalah, hendaklah dilakukan dengan pengajaran dan cara yang baik. Disamping itu, dalam proses konseling, setiap konselor sebaiknya dapat

²⁶*Ibid.*, h. 311.

²⁷Departemen RI, *Al-Qur’an*, h. 601.

menumbuhkan keyakinan klien, bahwa konselor benar-benar menunjukkan kesungguhan untuk membantu klien, jika konselor telah mampu menumbuhkan keyakinan kepada klien, berarti konselor telah berhasil satu langkah untuk lebih berhasil pada pertemuan berikutnya.

Oleh karena itu, seorang konselor harus dapat menerima klien dengan sebaik-baiknya dan berusaha memberikan arahan dan pengajaran yang baik yang dapat membawa pemikiran dan perilaku klien ke arah yang lebih baik. Dengan kata lain, pengajaran yang baik turut mewarnai terjadinya perubahan perilaku klien ke arah yang lebih baik dan positif.

Di samping itu, dalam layanan konseling Islami seorang konselor sebaiknya menguasai terapi melalui pendekatan agama Islam. Memahami agama dengan baik, termasuk memberikan saran atau anjuran untuk memperbanyak zikir kepada Allah, anjuran melaksanakan shalat Tahajjud di malam hari dan lain sebagainya, karena cara-cara dan pembiasaan seperti ini dapat membantu seseorang keluar dari masalah yang dihadapinya.

Jika ditinjau lebih jauh, orang yang bermasalah adalah orang yang orang yang berpenyakit (menurut agama Islam), dan penyakit itu muncul disebabkan seseorang itu belum memahami atau belum mampu mengamalkan ajaran agama dengan baik. Sebagai contoh, orang yang pemalas, tidak ada gairah dalam hidup, tidak mau bergaul dengan orang lain, tertutup, iri melihat keberhasilan orang lain, dengki, khianat dan sebagainya, semua ini dapat menimbulkan masalah, dan jika masalah seperti ini dibiarkan berlarut-larut tidak mustahil akan sampai ke tahap *psychose* atau *neurose* (gejala penyakit jiwa).

Pernyataan ini sesuai dengan firman Allah SWT pada surat al-Baqarah ayat 10 yang berbunyi:

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ ﴿١٠﴾

Artinya: “Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta”. (Q.S. Al-Baqarah/2: 10).²⁸

²⁸Departemen RI, *Al-Qur'an*, h. 2.

3) Melalui Mujadalah

Sewaktu mengadakan dialog dengan klien, seorang konselor atau pemberi layanan (*giving advice*) sebaiknya menumbuhkan komunikasi dua arah (diskusi), artinya seorang konselor memberikan waktu yang seluas-luasnya kepada klien untuk menyampaikan dan menceritakan masalah yang sedang dihadapinya. Dalam proses konseling, seorang konselor pada awalnya cukup memberi perhatian yang serius terhadap masalah yang sedang diceritakan klien, walaupun kadang-kadang diperlukan isyarat non verbal dari konselor (mengangguk atau menggelengkan kepala) sesuai dengan arah pembicaraan.

Dalam banyak hal, pendekatan mujadalah ini sangat efektif digunakan oleh seseorang, baik sebagai da'i, pendidik dan lebih-lebih lagi bagi seorang konselor atau penolong (*helper*). Isyarat Alquran tentang keutamaan pendekatan ini terlihat pada firman Allah Swt yang berbunyi:

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ ۚ وَجِدِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ
إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۚ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴿١٢٥﴾

Artinya: “Serulah (*manusia*) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk”. (Q.S, An-Nahl/16: 125).²⁹

4) Melalui Peringatan

Peringatan juga dapat dilakukan konselor sebagai salah satu usaha untuk mengembalikan pandangan dan perilaku klien yang bermasalah ke arah lebih baik, melalui peringatan ini diharapkan klien menyadari masalah yang pernah dihadapinya dan berusaha untuk keluar dari masalah tersebut. Isyarat perlunya memberi peringatan kepada orang mempunyai masalah seperti terlihat pada firman Allah, yang berbunyi:

²⁹*Ibid*, h. 281.

وَذَكِّرْ فَإِنَّ الذِّكْرَ يُنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٥﴾

Artinya: “Dan tetaplah memberi peringatan, karena Sesungguhnya peringatan itu bermanfaat bagi orang-orang yang beriman”. (Q.S, Adz-Dzâriyât /51:55).³⁰

فَذَكِّرْ إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكِّرٌ ﴿٢١﴾

Artinya: “Maka berilah peringatan, karena Sesungguhnya kamu hanyalah orang yang memberi peringatan”. (Q.S, Al-Ghâsyiyah /88: 21).³¹

Berdasarkan penjelasan ayat di atas, agaknya pendekatan peringatan bisa dijadikan salah satu alternatif untuk memberi kesadaran kepada klien agar tetap melaksanakan ajaran agama dengan baik, dengan cara ini diharapkan klien mampu mengatasi masalah yang dihadapinya. Namun, peringatan atau ancaman yang diberikan tidak boleh menyalahi kaidah konseling (tidak boleh memaksakan kehendak), tetapi peringatan dilakukan merupakan salah satu cara untuk memberi kesadaran kepada klien.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, Djamaludin, dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. 2, 1995)
- Daradjat, Zakiah, *Islam dan Kesehatan Mental* (Jakarta: PT Gunung Agung, 1971)
- Kementrian Agama RI, *Tafsir Al-Qur'an Tematik* (Jakarta: Aku Bisa, 2009)
- Lubis, Namora Lumongga, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: Kencana, Ed. 1, 2011)
- Lubis, Saiful Akhyar, *Konseling Islami: Dalam Komunitas Pesantren* (Bandung: Citapustaka Media, Cet.1, 2015)
- Lubis, Lahmuddin, *Bimbingan Konseling Islami* (Jakarta: Hijri Pustaka Utama, Cet. 1, 2007)

³⁰*Ibid*, h. 523.

³¹*Ibid*, h. 592.

- Lubis, Lahmuiddin, *Konseling dan Terapi Islami* (Medan: Perdana Publishing, 2016)
- Musari, *Bimbingan Konseling: Pembentukan Psikologi Positif Peserta Didik Berdasarkan Pendidikan Nilai* (t.t.p.: Pustaka Diamond, Cet. 1, 2011)
- Muhyani, *Pengaruh Pengasuhan Orang Tua dan Peran Guru di Sekolah Menurut Persepsi Murid Terhadap kesadaran Religius dan Kesehatan mental* (Jakarta: KEMENAG RI: 2012)
- Najati, M. Utsman, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, terj. Ahmad Rofi' Usmani (bandung: Pustaka, 1985)
- Hasan, Aliah B. Purwakania, *Psikologi Perkembangan Islami: Menyingkap RentangKehidupan Manusia dari Prakelahiran Hingga Pascakematian* (Jakarta: PT RajaGarfindo Persada,Ed. 1-2, 2006)
- Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, Cet. 1, Ed. Rev. 2012)
- Nurihsan, Achmad Juntika, *Bimbingan dan Konseling: Dalam Berbagai LatarKehidupan* (Bandung: PT Refika Aditama, Cet. 3, 2009)
- Prayitno, *Pelayanan Bimbingan dan Konseling Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama*,(Padang: UNP 1997), h.6
- Prayitno, *Seri Layanan Konseling: Layanan L.1 – L.9* (Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang 2004)
- Undang-Undang RI No 20 Tahun 2003, *tentang Sistem Pendidikan Nasional*, (Jakarta: Departemen Pendidikan Indonesia)
- SK Mendikbud No. 25/P/1995